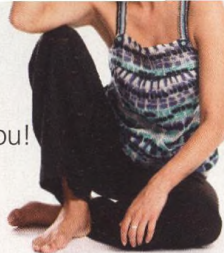


6 Lucie Štěpánková

Jsem ráda sama se sebou!



36 Zdravá dětská strava: nezapomínejte na vápník!

Stále více rodičů si stěžuje, že jejich děti jsou vybíravé a některé složky potravy prostě odmítají. Hrozí pak ale, že jim ve stravě budou chybět podstatné látky – například vápník.

39 Dětský kaleidoskop

Krása

40 Pleť bez pupínků

Je to vůbec možné?

44 Bez líčení to nejde



Výživa

46 Gurmánský výlet za hranice

Připravili jsme pro vás recepty, které voní létem, mořem, pohodou a cizími kraji.

48 S vařečkou v ruce

Módní návrhářka Helena Kohoutová

50 Houby nejen chutnají, ale také prospívají zdraví!

Houby skýtají nejen širokou škálu uplatnění při vaření, ale navíc nám dopřávají bonus v podobě nízkokalorické a zdravé stravy.

Pohyb a relaxace

54 Jak hubnout s jógou

Seznamte se s novým programem na hubnutí vycházejícím z jógy, při kterém nemusíte zpívat mantry!

57 Trenérka radí

60 Barvy, chutě a vůně Andalusie

Nejen krásné pláže, čisté moře, vysoká pohoří, ale i vynikající a zdravé jídlo vás okouzlí ve Španělsku.

Psychologie

64 Jsem nesmělá – co s tím?

Poradíme vám, jak se nesmělosti zbavit.

66 Psycholog radí

Sex

68 I sexuální vztah může fungovat na dálku!

Milostný vztah na dálku není v moderní době ničím neobvyklým.



Ostatní rubriky

3 Listárna

5 Čtenáři testují

18 Co je nového

58 Biokoutek

70 Horoskop

72 Netradiční terapie – Iridologie

75 Homeopatie

76 Bylinky a zdraví

78 Tip do knihovny

80 Hrajte s námi

81 Křížovka



Zdraví

20 Kvalitní spánek nepodceňujte

Co můžete sami udělat pro to, aby se vám lépe usínalo?

24 Máte hemoroidy? Netrapte se zbytečně

Pokud i vy trpíte tímto problémem, rozhodně se nebojte svěřit svému lékaři.



32 Co vaše uši, umíte o ně správně pečovat?

Důležitá je nejen správná hygiena, ale i to, jak často budete vystavovat své uši nadměrnému hluku.